

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> Espaguetis gratinados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan Spaghetti au gratin Grilled tenderloin with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>2</b> Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Stewed chickpeas French omelette with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>3</b> Patatas estofadas con carne Gratinado de salmón al horno con ensalada de tomate Helado y pan Stewed potatoes with meat Baked salmon gratin with tomato salad Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3003/719 GT: 20 GS: 6 HC: 94 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1
<b>6</b> Arroz con salchichas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with sausages Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>7</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>8</b> Macarrones con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Macaroni with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>9</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>10</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan Braised green beans, carrots & potatoes Codfish croquettes with green salad with olives Ice cream and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>11</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>12</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3614/865 GT: 33 GS: 7 HC: 105 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2
<b>13</b> Brócoli salteado Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Sautéed broccoli Scrambled eggs with ham with lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed lentils Hake fishsticks with lettuce Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>15</b> Arroz tres delicias Lomo a la plancha con patatas dadas Fruta y pan Yogur y pan Three jewel rice Grilled tenderloin with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>16</b> Coditos gratinados Rape a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Grilled elbow macaroni Battered & fried monkfish with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>17</b> Garbanzos estofados Pollo asado con salsa barbacon con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan Stewed chickpeas Roasted chicken with barbecue sauce with green salad with olives Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>18</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>19</b> 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Rice 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3451/826 GT: 30 GS: 7 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>20</b> Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta soup Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>21</b> Crema de verduras Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>22</b> Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed lentils Mackerel loin with apple sauce with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>23</b> Arroz con salsa de tomate Libritos de jamón y queso Helado y pan Rice with tomato sauce Breaded pork steak stuffed with ham & cheese Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>24</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3278/784 GT: 30 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
<b>27</b> <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	<b>28</b> <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	<b>29</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	<b>30</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)